

# SANTE SEXUELLE

## Cancer de l' ovaire



### Lutter contre la fatigue

Si vous êtes trop fatiguée pour avoir une relation sexuelle, faites d'abord une sieste ensemble. Essayez différentes positions qui ne requièrent pas autant d'énergie ou qui durent moins longtemps. Si vous vous sentez fatigué ou faible, demandez à votre partenaire de jouer un rôle plus actif lors de la relation sexuelle.

### Retrouver du contact

Première chose: dialoguez avec votre partenaire. Expliquez lui vos peurs, vos difficultés...parler est essentiel à la relation de couple. La sexualité ne se limite pas au rapport sexuel ! Les câlins, la tendresse, les caresses sont des éléments importants de la vie intime, il est important pour le couple de les maintenir pendant ces temps difficiles.

### Communiquer

pensez à vider votre vessie avant tout rapport et à remuscler votre périnée Petit exercice pour muscler le périnée : prise de conscience du périnée : serrez les muscles du vagin comme si vous vouliez retenir une envie d'uriner, relâchez. Le temps de travail de contraction du périnée doit toujours correspondre à la moitié du temps de repos (je serre pendant 5 secondes, je relâche la contraction pendant 10 sec).

### Petit rappel...

Savoir comment nos corps réagissent sexuellement peut aider à comprendre où les troubles sexuels peuvent apparaître. Les phases de la réponse sexuelle sont le désir, l'excitation, l'orgasme et la résolution.

#### Désir sexuel

Le désir sexuel, qu'on appelle parfois libido, est l'intérêt que vous portez au sexe. Le désir peut varier d'un désintérêt complet envers le sexe jusqu'à un intérêt très prononcé. Il varie d'une personne à l'autre et peut changer au fil des années.

Le désir sexuel peut être influencé par de nombreux facteurs, en particulier par notre état d'esprit (l'anxiété, la frustration et la dépression par exemple). Le stress, la fatigue, la douleur et les changements des taux d'hormones peuvent atténuer notre désir sexuel.

#### Excitation

L'excitation est la réponse du corps qui se prépare à une relation sexuelle. Elle peut être déclenchée par la vue d'une personne qui nous attire, par une pensée ou un fantasme de nature sexuelle ou par des baisers, des attouchements ou des caresses sur les organes génitaux ou d'autres parties sensibles.

Lors de l'excitation, la pression artérielle et la fréquence cardiaque augmentent et le sang afflue aux organes génitaux. Les mamelons peuvent durcir tant chez l'homme que chez la femme et les seins peuvent être plus sensibles. Le vagin devient humide, plus long et plus large.

#### Orgasme

L'orgasme est le plaisir culminant qu'on atteint, les sensations de jouissance ressenties dans les organes génitaux lors d'une série de contractions rythmiques. D'autres parties du corps peuvent aussi éprouver de telles sensations de plaisir et de détente.

La stimulation du clitoris ou du vagin provoque l'orgasme. Certaines femmes ont aussi une petite éjaculation.

#### Résolution

Après l'excitation et l'orgasme, notre corps se détend. On ressent souvent de la satisfaction et de la somnolence lors de la résolution. Notre respiration, notre fréquence cardiaque et notre pression artérielle reviennent à la normale.

**Nausées:** au besoin prendre un anti nauséaux 30à60mn avant rapport

**La santé sexuelle est un droit , n' hésitez pas à nous en parler !**